

日本の民間薬 1*

(風邪に使用する民間薬 1—食物)

広 部 千恵子

Abstract

This paper deals mainly with foods which can also be considered as health foods for curing the common cold.

In this paper, pickled ume (*Prunus mume*), garlic (*Allium sativum*), Japanese leek (*Allium fistulosus*), Kumquat (*Fortunella spp.*), Mandarin (*Citrus unshiu* etc.), bitter orange (*Citrus aurantium*), black soybean (*Glycine max*), burdock (*Arctium lappa*), perilla (*Perilla frutescens*), ginger (*Zingiber officinale*), Chinese radish (*Raphanus sativus*), egg, tea (*Camellia sinensis*), pear (*Pyrus pyrifolia*), lotus root (*Nelumbo nucifera*), aloe (*Aloe arborescens*, *A. vera*), ginkgo nut (*Ginkgo biloba*), fennel (*Foeniculum vulgare*), udo (*Aralia cordata*), mint (*Mentha spp.*), loquat (*Eriobotrya japonica*), Japanese butterbur (*Petasites japonicus*), mugwort (*Artemisia princeps*), pumpkin (*Cucurbita spp.*), Chinese quince (*Chaenomeles sinensis*), Chinese matrimony vine (*Lycium barbarum*), kudzu vine (*Pueraria lobata*), gardenia (*Gardenia jasminoides*), pomegranate (*Punica granatum*), taros (*Colocasia esculenta*), Japanese plum (*Prunus salicina*), dropwort (*Oenanthe javanica*) are described.

Among these foods, ume, ginger, radish, mandarin and leek are popular and important, considered effective for curing common colds. In this paper how to use these foods for curing common colds is described.

前回までの紀要で聖書の植物とその薬効について9回にわたって検討したが、今回より日本の民間薬について症状別に検討していく。日本では最近医学、薬学の著しい発達によって昔から使われていた民間薬を使用する人が少なくなっている。しかし、高度に発達した医学とそれとともに使用される薬による副作用も度々報告されている。人々の自然志向も高まり、最近では一次衰退していた漢方薬も盛んに使用されるようになった。それに伴い漢方薬に対する報告は数多くなされるようになったが、民間薬についての総合的検討はあまりなされていない。そこでこの民間薬についての日本に伝わるいわゆる「おばあちゃんの知恵」的なものについて述べてみたい。

日本の民間薬と漢方薬の違いはどこにあるのであろうか。一般に漢方薬という場合は、

* Traditional Herbal Medicine 1

(Traditional Herbal Medicines for Curing the Common Cold 1)

複数の生薬を一定の割合で組み合わせた処方をもとに一定の診断のもとに使用することをいう。そして民間薬という場合は多くは1種類の生薬をその地方の言い伝えによって別に特別の診断をしないで使用することをいう。しかし、これらの区別は非常に難しいこともある。甘草は、もし急迫症状（我慢できないような切羽つまった状態）を目標に使用すると1種類でも立派な甘草湯という漢方薬である。また朝鮮人参も体の極端に弱った人に対してはそれ1種類で立派な漢方薬となる。

さて、民間薬という時には多くは草根木皮や動物が用いられるが、時としては鉱物も用いられる。食品であるものや野草として食しているものを民間薬として用いる場合には特に毒性は問題にならないが、中には多少有毒なものも薬として用いていることがあるので注意が必要である。

漢方薬も民間薬もあまり効きがよくないが、副作用もない薬剤として多くの人に認識されているが、漢方薬の場合は前述のように一定の診断のもとに一定の処方を用いるので、診断を誤ればかなり危険なこともあり得る。例えば今は減毒されてほとんど毒性がなくなっているとはいえ、漢方薬ではトリカブトの根を附子として使用している。これを陰虚証の人に用いる場合は問題ないが、陽実の人に用いると副作用がある。また、瀉下作用のある大黄や発汗力の強い麻黄などを陰虚証の人に用いれば体が弱って危険なこともある。これに対して民間薬はあまり作用の強くない生薬をその土地の言い伝えに従って服用するので一般の人が使用しやすいものである。最近の健康食品ブームによって再び民間薬で使用されていたようなものが見なおされてきている。民間薬の一部は昔から使用されてきた健康食品でもある。これを服用することによって人間がもともと持っている自然治癒力を高め、病気を治癒へと導き、また病気にならないような体をつくるのに役立つのではないだろうか。

世界各国で伝統的民間薬の調査が盛んになっている。世界中のこのような民間薬の知識をもっている人の高齢化を懸念して各国で民間薬のデータベース化が行われはじめている。イスラエルで中東の伝統薬のデータベース化の研究会に出席して日本の民間薬についても行ってみたいと思った次第である。なお、日本の民間薬については古来からのものに加えて西洋文明が入って来てからのものも含めてある。今回は風邪に対して使用する民間薬のうち食物を中心に比較的手に入れやすいものについてあつかう。

煎じ薬や絞り汁の作り方

すべての場合において煎じ薬の作り方はかなりおおざっぱである。乾燥した生薬をひとつかみ（約10g位）を3カップ位の水に入れてなるべく土瓶か耐熱ガラスで40～50分煎じる。煎じ終わったら粕はすぐに濾す。これを朝晩、または1日3回空腹時に服用する。一般には温服するが、吐き気、出血を伴うときには冷服する。温服する時にも夏などの

気温の高い時は残りは冷蔵庫に保存して服用する時に温める。

絞り汁をつくる時にもなるべく金物のおろし金は避け、プラスチックや磁性のものを用いる。量の多い時にはミキサーなどを用いることもある。

黒焼きは家庭でつくる時には無水なべなどを利用して煙が出なくなるまで弱火で焼き、冷めてからふたを開ける。

風邪に使う民間薬

梅干

梅干の用法には大きく分けて2通りある。さらに梅からつくる第3の梅肉エキスも使われる

- (1) 単に梅干をそのままお湯の中に入れてほぐして飲むか、梅干の上に刻み葱やおろしにんにくをのせてお湯を注いで服用する。これは殆ど家に梅干が常備されているので応用しやすいやや風邪気味の時に使用できる方法である。⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁹⁾⁽²⁰⁾梅干しに生姜を加え、番茶を注ぐのもよい。⁽²⁰⁾
- (2) 梅干を黒焼きにしたものを用いる。この方法はかなりの地方で行われているものである。黒焼きした梅干をお湯に入れて黒焼きとお湯をいっしょに飲む。黒焼きに湯を注ぐ時にみかんの皮と葱のみじん切りをいっしょに入れて注ぐこともある。このような使用法は後述の葱、にんにく、ミカンなどの効能を考える時に当然なことで、風邪に使う民間薬の組み合わせである。^{(4)(5)(14)(19)(20)(学)}
- (3) 梅肉エキスを作って用いる。梅肉エキスの作り方には多少の違いがあるが、梅4～5 kgを種を除いてすりおろし、布で絞って汁を取り、あめ色になるまで煮詰める。これをスプーンで1/3ほど熱や喉の痛みにたいしてなめるかお湯で割って飲む。ニンニクの小さな片をすりおろして梅肉エキスといっしょにお湯で割って飲むとさらによい。⁽²⁾⁽²⁰⁾
- (4) その他として梅干の赤い汁に卵の黄味同量を混ぜてゆっくりと飲むと扁桃腺炎によい⁽⁴⁾ 梅干をこめかみに貼る⁽⁸⁾ などの用法がある。

ニンニク

ニンニクは食用に使用してもビタミンの補給や体を温める作用、殺菌作用、強精作用などが知られている。原産地は中央アジア辺りとされている。食用にも多く使われ、調味料としてもよく知られている。日本にも10世紀以前にすでに導入されていたようである。食用として普段からニンニクを食していると伝染病などにかかりにくくなるとの言い伝えもある。ニンニクの風邪にたいする使用法は次の通りである。但しニンニクは胃

潰瘍、胃酸過多、腎炎、目の充血のある人にはすすめられない：

- (1) 味噌との併用：
 - (a) ニンニクを焼いて味噌につけて食べる。⁽⁴⁾
 - (b) ニンニクに味噌を同量加え、10円玉位に丸めて焼く。寝る前にこれに熱湯を注いで飲む。⁽²⁰⁾
 - (c) ニンニクと同量の黒砂糖および1/10量の味噌を3ヶ月置き、飲む。⁽⁴⁾
 - (d) ニンニクと葱と味噌を混ぜ熱湯を注いで飲む。⁽¹⁾⁽²⁾
 - (2) 酒との併用：
 - (a) ニンニク6個を小片に分け、ホワイトリカー1リットルを加え、氷砂糖200g前後を入れ、冷暗所で半年から1年置く。盃1から2杯飲む。⁽¹⁹⁾
 - (b) ニンニクを適当にすって酒に入れて飲む。⁽⁴⁾⁽¹⁸⁾
 - (c) ニンニク250gを砂糖250g、ホワイトリカー1.8リットルにつけ2～3月して飲む。⁽¹²⁾
 - (3) 蜂蜜との併用：
 - (a) ニンニクを小さく切り、蜂蜜の中に入れてこれをなめる。⁽¹⁾⁽²⁾⁽¹⁴⁾
 - (b) ニンニク1/4個をみじん切りにして蜂蜜180ccにつけて3週間以上置く。これを小匙1杯程度飲む。1日3～4回^(学)
 - (4) その他：
 - (a) ニンニク、生姜各15gを薄切りにしてから煎じ、その液に砂糖か蜂蜜を加えて飲む。⁽³⁾
 - (b) ニンニク1かけをすりおろし葱のみじん切りと古い梅干を茶碗に入れ、熱湯を注いで飲む。^{(3)(学)}
 - (c) ニンニクと肉をいっしょに食べる。⁽¹⁸⁾
 - (d) ニンニクをつぶし、卵をこれに混ぜ、お湯をかけて飲む。⁽¹⁸⁾
 - (e) 豚の肺を気管ごとニンニクといっしょに煮て食べる。⁽¹⁸⁾
 - (f) ニンニクと人参をいっしょに煮てその汁を飲む。⁽¹⁸⁾
 - (g) ニンニクを蒸し焼きにして食べる。⁽¹⁾⁽²⁾またはニンニク500gを蒸し、蜂蜜230gと10分位火にかけ、1日1～3回1かけを食べる。⁽²⁰⁾
 - (h) ニンニク60g、ざら目90gをつき、水を加えてどろどろに煮て、朝夕大さじ1を食べる。⁽³⁾
 - (i) 咳のときにニンニクをすってから飴で練ってなめる。⁽¹⁴⁾
- 外用薬：
 - (a) ニンニク2かけすりおろし、小麦粉10から20gと適當の水を加えて練り、さらし布に広げて胸に貼る。^(学)
 - (b) ニンニクを入浴剤として使用する。^(学)

ネギ

- (1) 味噌を用いる：(a) 葱，おろし生姜，味噌にお湯を注いで飲む。⁽²⁰⁾
 - (b) 味噌とネギを混ぜて黒焼きにして食べる。⁽⁴⁾
 - (c) みじん切りの葱，鯉節，味噌少々を入れお湯を注いで飲む。⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾
 - (d) みじん切りの葱，ニンニクに味噌少々を加えお湯を注いで飲む。⁽⁴⁾
 - (e) みじん切りの葱 (20 g 位) に味噌 (10 g) とお湯を加え，これに大根おろしと生姜汁を加えて飲む。⁽¹⁾⁽²⁾
 - (f) みじん切りの葱，おろし生姜⁽²⁰⁾ ニンニク，味噌を混ぜ，熱湯を注いで飲む。
 - (g) 白ネギ 20 g，味噌 10～15 g をお湯にとかして飲む。⁽²⁰⁾
 - (h) 味噌，ご飯，ネギの葉と根でかゆをつくり食べると発汗する。⁽²⁾
 - (i) ネギ味噌にダイコンおろしとショウガを入れて飲む。⁽¹⁾⁽²⁾
- (2) その他：(a) 葱の白根 15 g，生姜 5 g を煎じて熱いうちに飲む。⁽²⁰⁾
 - (b) 葱を黒焼きにし，熱湯を注いで飲む。
 - (c) 葱 20 g，ニンニク 10 g を細かく刻み，水を入れて半量に煮詰めて飲む。⁽³⁾⁽⁴⁾
 - (d) 咽の痛いときに焼いた葱をタオルで包み，喉に貼る。⁽²⁰⁾
 - (e) 葱の白いところを 1 cm 位に切り，鼻のつけねに寝る時に貼ると鼻汁によい。⁽²⁰⁾
 - (f) ネギを刻み，酒かお湯で飲む⁽⁴⁾ 痰きり，咽の炎症にはネギの白いところ 5 本を千切りにして日本酒，水各 100 ml と 10 分前じる。⁽¹⁾
 - (g) ネギを半分に切り，中に塩を入れもとに戻してガーゼに包んで喉を湿布する。⁽¹⁾⁽²⁾
 - (h) 白ネギを火であぶってから揉み，手ぬぐいで包んで咳や喉の痛みに湿布する。⁽²⁾⁽⁴⁾⁽²⁰⁾
 - (i) ネギ 7 本，梨 1 個，砂糖 50 g を水で煎じて飲む。⁽³⁾⁽²⁰⁾
 - (j) 白ネギを 5～10 cm 布でくるみ，鼻孔において呼吸する。⁽⁵⁾
 - (k) 発汗にはネギ 10 本のみじん切りを白かゆに入れ，酢を少し入れて食べるとよい。⁽²⁾
 - (l) 咳，痰には，白ネギ 7 本，蜂蜜大さじ 3，水 1/2 カップをドロドロになるまで煮て，スプーン 1 杯を食べる。⁽²⁰⁾

ミカン類

ミカンの皮はその近縁植物の成熟した果皮とともに芳香が強く，鎮咳，去痰，利尿などの効果がある。漢方薬でも使用されているし，芳香性健胃薬としても使用できる。漢

方薬店で陳皮として販売している。

- (1) 陳皮 5 g または陳皮 5 g におろし生姜と砂糖を加えて熱湯を注ぎ飲む。⁽⁵⁾⁽¹³⁾
- (2) ミカンの皮 30 g か陳皮 15 g を 3 カップの水で煎じて飲む。^{(3)(*)}
- (3) 陳皮を黒焼きにし、生姜を加え、熱湯を注いで飲む。^(*)
- (4) ミカンの皮を干して入浴剤として使用する。^{(20)(*)}
- (5) 狐色に焼いた玄米、ミカンの皮 1/2 個、干し柿 1 個を 2 カップの水で半量に煎じる。⁽¹⁾
- (6) ミカンの皮、シソの葉、根生姜を煎じて飲む。⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾
- (7) 黒豆を黒砂糖で煮て、ミカンの皮を刻んで入れる。⁽²⁰⁾
- (8) ミカン、黒砂糖、シランを煎じる。⁽¹⁸⁾
- (9) ミカンアルミホイルで包んで皮を黒焼きにして、熱いうちに食べる。^{(20)(*)}
- (10) パセリ 30 g、ミカン中 2 個、リンゴ中 1/2 をジューサーにかけて飲むと風邪の予防になる。⁽¹⁾
- (11) ミカンと百草を煎じて飲む。⁽⁴⁾
- (12) 咳にはミカンの皮、甘草、根生姜を煎じて飲む。⁽¹⁾⁽²⁾
- (13) ミカンの皮 20 g、茶 15 g、サンショウの実 3～5 個を煎じて熱いうちに飲む。⁽²⁾
- (14) 日本酒に卵を入れて火にかけてから冷ます。これにミカンの皮と生姜をすり入れ、ネギの刻んだのを入れる。⁽²⁰⁾
- (15) 咳、痰にはミカンの皮 10 g、蜂蜜小匙 1 を水 3 カップで煮詰めて 3 回分にする。⁽²⁰⁾
- (16) 咳にはミカンの皮、黒砂糖、豚の油を煮て食べる。⁽¹⁸⁾
- (17) 喉が痛い時にはミカンの黒焼きを蜂蜜で練って飲む。⁽¹⁾⁽²⁾
- (18) 痰や咳には種を黒焼きにして粉末として飲む。⁽⁶⁾

ナツミカンやユズの皮も同様に使用することができる。

キンカン

- (1) キンカンの砂糖煮を 5～6 個食べると喉の痛みによい。⁽¹⁷⁾
- (2) 咳にはキンカンの黒砂糖煮がよい。⁽²¹⁾
- (3) キンカンの砂糖漬けに生姜のおろし 1 つまみを入れて煎じて飲む。⁽¹⁷⁾
- (4) 熱にはキンカン 2 カップ分爪楊枝で穴を開け、40 度以上の酒 1 リットルにつけて 3 月過ぎた頃から飲める。⁽²¹⁾
- (5) キンカン 500 g に適当な切れ目を入れて（出来たら種を除き）ざら目 200 g と広口ビンに交互に入れる。上に蜂蜜を 3～4 匙のせる。キンカン飴ができるので、スプーン 1 杯位なめると咳や痰によい。⁽²⁰⁾
- (6) 熟したキンカン 10 個を刻み、砂糖少量を加え、水 2 カップで煎じた汁を熱いうち

に飲むと咳によい。⁽⁵⁾

- (7) 喉の痛みや咳に、キンカン 10～20 個をなべに入れ、2 割増しほどの水で煮て、砂糖を入れ、実が透き通ったら汁を飲む。実も食べてよい。⁽²⁰⁾
- (8) 咳にはキンカンの葉 4～5 枚、大根 3～6 cm、シソの葉 1 枚、レンコン 3 cm に塩少々を混ぜ、0.5 リットルの水で半分に煮詰め、1 日数回飲む。⁽⁶⁾

ダイダイ

- (1) ダイダイの果皮にショウガを半量と甘草少々加えて煎じると風邪の初期や咳によい。⁽¹⁷⁾
- (2) ダイダイのしぼり汁と味噌を混ぜ千切りのダイコンやニンジンにかけて食べると風邪によい。⁽²⁰⁾

クロマメ

クロマメは声をよくして咳を止める作用があるので、風邪のときにも利用価値がある。

- (1) 喉の痛みにクロマメを煎じた汁を飲む。^{(4)(14)(学)}
- (2) クロマメとヨモギを煎じた汁を飲む。^(学)
- (3) 声枯れ、咳にクロマメを苑でた汁に黒砂糖を加えコップ半分位毎日飲む。⁽¹⁹⁾
- (4) クロマメに蜂蜜か黒砂糖を加えて煮て、これにさらにミカンの皮を刻んで入れる。⁽²⁰⁾
- (5) 声枯れにクロマメ 20 g、ゴマ盃 2 杯、昆布茶小匙 5 杯を 540 ml の水で煎じて飲む。⁽¹⁾
- (6) クロマメとオオバコを煎じて飲む。⁽⁴⁾

ゴボウ

- (1) 痰には生の根の汁を飲む。⁽¹¹⁾ おろして絞った汁を盃 1, 2 杯飲む。⁽²⁰⁾ うがいをする。^(学)
- (2) 咳にゴボウの種子を 6～10 g とり、2 カップの水で半量になるまで煎じ、1 日 3 回服用する。⁽⁹⁾⁽¹²⁾
- (3) ゴボウの葉とご飯をドロドロになるまで練り、布にのばして喉の痛み貼る。⁽²⁰⁾
- (4) ゴボウの種を半分は炒り、半分は生のままで粉末にしてお湯で割って飲む。⁽¹⁾⁽²⁾
- (5) 熱さましには種子を煎じて飲む。⁽²⁾⁽⁴⁾

シソ

- (1) 風邪の時に、酒に漬けたシソの汁を飲む。^{(18)(学)}

- (2) アオジソの葉 40 枚を 2～3 時間陰干しにしてから手でちぎる。皮を取り、輪切りにしたレモン 2 個、グラニュー糖 100 g をホワイトリカー 900 ml 中に漬けこみ、3 月置く。焼酎でもよい。⁽²⁾ 生姜をいれても、シソの実を入れてもよい。^(学)
- (3) 発汗・咳止めにシソの葉か果実 5～10 g を煎じて半量にして 1 日 3, 4 回うがいし、飲む。^{(2)(5)(11)(学)}
- (4) シソの葉か果実 3～4 g, ミカンの皮と生姜各 3 g を煎じて飲む。^{(17)(学)}
- (5) 解熱にはシソの葉をもんで額につけ、汁を飲む。⁽¹⁸⁾
- (6) 沖縄ではメドハギ, ヨモギ, ヒルムシロの葉, チガヤの根とシソを煎じて解熱に使用する。⁽¹⁸⁾
- (7) シソの葉か果実 3～4 g に大根の種 4 g を加えて煎じて咳止めにする。^{(17)(学)}
- (8) 風邪にはシソの葉とミカンの皮かキンカンを煎じて飲む。^(学)
- (9) シソと生姜を適量合わせて煎じて飲む。⁽³⁾
- (10) 葉 2 枚をよくもみ、湯のみ茶碗に入れ、番茶を注いで飲むと咳止めと頭痛によい。⁽²⁰⁾
- (11) 赤シソを干し、お茶にすると喘息性の咳によい。⁽¹⁵⁾

ショウガ

- (1) 喉の出血にショウガ 20 g, 黒砂糖, ミカンの皮 5 g を 1/2 リットルの沸騰水にいれ、半量に煎じ、2 回に分けて服用。⁽¹⁸⁾⁽²¹⁾
- (2) おろしショウガに黒砂糖か蜂蜜を入れ、お湯を注いで風邪の初期にもちいる。⁽¹⁸⁾⁽²⁰⁾
- (3) 干したショウガとミカンの皮を煎じる。⁽¹¹⁾
- (4) ショウガ 3 かけ, シソ葉 6 g, 長葱 1 本でスープを作り風邪の初期にもちいる。⁽³⁾
- (5) ネギ, ショウガ, ミカンの皮を刻んで味噌を加え湯を注いで飲む。^(学)
- (6) 去痰にはショウガの干したものを黒焼きにして白湯で飲む。⁽¹¹⁾
- (7) 咳には豚の肺とショウガを煎じる。⁽¹⁸⁾
- (8) 咳止めにショウガ 1 かけをナンテンの実 10 粒, 黒砂糖を 2 カップの水で 10 分煎じたものをお茶代わりに飲む。⁽²⁰⁾
- (9) 痰のない咳にはショウガ親指大 2 個をアルミホイルで包んで黒焼きにして飲む。⁽²⁰⁾
- (10) 風邪の頭痛, さむけにはネギの白いところ 15 g, ショウガ 5 g を 2 カップの水で煎じたものを飲む。⁽²⁰⁾
- (11) 陳皮 5 g, ひね生姜 5 g, 砂糖少々, 水 1 カップで煎じ 1 日 3 回飲む。⁽⁵⁾
- (12) 生姜をおろし, お湯を加えて飲む⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ みじん切りを湯か酒で飲む。⁽⁴⁾

- (13) さむけ、頭痛に白ネギ 15 g, 生姜 5 g を水 2 カップで煮詰めて飲む。⁽²⁰⁾
- (14) 風邪にはショウガ 300 g, レモン 4, グラニュー糖 200 g を 1.8 リットルのホワイトリカーに入れ, 5～6 日で濾して, ショウガとレモンを除いて飲む。^(学)
- (15) キッパン, トウガラシ, ショウガ, 氷砂糖をみりんにつけ湯のみ半分飲む。⁽¹⁸⁾
- (16) 生姜汁適量となし 1 個分の絞り汁, 蜂蜜か水飴 30 g, せり根 1 つかみ, 陳皮 9 g を煎じて飲む。⁽³⁾
- (17) 生姜汁と 1 個分の梨の絞り汁に蜂蜜を加えて温めて飲む。⁽³⁾

ダイコン

- (1) 喉の痛みや風邪の初期にダイコンをおろし, その汁を湯のみ 1 杯飲む。⁽⁶⁾⁽¹⁸⁾⁽²⁰⁾⁽²¹⁾
- (2) (1) のおろし汁に蜂蜜やショウガの汁を加えるとさらによい。^{(1)(5)(18)(20)(学)}
- (3) おろしダイコンをタオルにつけて首に巻きつける。^(学) 鼻に差し込む。^(学)
- (4) ダイコン 100 g, ダイコン葉 50 g, ミカン中 2 個, リンゴ中 1/2 をジューサーにかけて飲む。⁽¹⁾
- (5) ダイコンおろしに水飴か蜂蜜を混ぜて飲む。⁽¹⁾
- (6) ダイコン飴を作り, 咳を止める。ダイコン飴の作り方: ダイコンを皮ごと薄切りか角切りにしてこれを水飴か蜂蜜で浸す。ダイコンがしなびたら取り出し, スプーン 1 杯を 1 日に何回かなめる。この蜂蜜をニンニクづけ蜂蜜にするとさらによい。⁽¹⁾⁽²⁰⁾
- (7) 咳にダイコンの種子を炒ってすり鉢ですつてのむ。小匙 3 杯飲む。⁽⁶⁾⁽²⁰⁾
- (8) ダイコンとゴボウをおろし, 茶碗 7 分くらい混ぜ熱湯を注ぐ⁽²⁾少量の味噌を入れるのもよい。
- (9) ダイコンおろしにニンニク入り蜂蜜を加えると喉の痛みによい。⁽²⁰⁾
- (10) ダイコンの葉の青いところを頭の前後につけ, 1 時間ごとに取りかえると解熱効果がある。⁽²⁾
- (11) 大根おろしで額, 頭をぬらす⁽⁸⁾ 輪切りを使用してもよい。⁽²⁰⁾

卵

- (1) 風邪の初期に玉子酒を作って飲む。たまご酒は卵 1 個, 日本酒 180 ml, 蜂蜜少々を火にかけて, 沸騰したら火からおろす。これを熱いうちに飲む。⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁸⁾⁽²⁰⁾
- (2) たまご酒にミカンの皮, ショウガ, ネギを加えるとさらによい。⁽²⁰⁾

茶

お茶には殺菌作用があるので, 風邪の初期によい。

- (1) お茶を風邪の初期に沢山飲む。⁽¹⁸⁾
- (2) 風邪の頭痛に緑茶 15 g, ミカンの皮 20 g, サンショウの実 5 粒を 2 カップの水で煎じて飲む。⁽²⁾⁽¹²⁾
- (3) 梅干入り茶を飲む。⁽¹⁹⁾
- (4) お茶でうがいをする。⁽¹⁹⁾

梨

- (1) 咳に梨の芯を取り, そこに蜜を入れて蒸して食べる。⁽¹⁸⁾
- (2) 咳や痰に梨の芯を取り, 芯と同量の小麦粉, 牛乳, 蜂蜜を練って入れ, オープンで焼く。⁽¹⁾
- (3) 梨のジュースにレンコンの絞り汁を入れて飲む。⁽¹⁾
- (4) 梨のジュースに蜂蜜を入れると喉の痛みによい。⁽²⁰⁾煮詰めてもよい。
- (5) 熱や痰には梨 1, 2 個分のおろし汁を絞り, 蜂蜜, ショウガを加えてドロドロになるまで煮詰め, 1 日数回服用。⁽²⁰⁾
- (6) 梨の絞り汁を飲むか陳生姜の絞り汁, 蜂蜜を加えどろどろに煮て食べる。⁽³⁾
- (7) 声の枯れには梨の絞り汁でうがいする。⁽³⁾

レンコン

- (1) 鼻詰まりには生のレンコン 20 g, オオバコ 20 g を沸騰水 1.3 リットルで煎じて半量にして 1 日 4 ~ 5 回に分けて服用する。⁽²¹⁾
- (2) レンコンの汁に蜂蜜と熱湯を加えて飲む。^(学)
- (3) レンコンの汁に蜂蜜とショウガの絞り汁を加えて飲む。^(学)
- (4) 咳にはレンコンを皮ごと乾燥して薄切りにし, これを一つかみ取り, 3 カップの水で半量になるまで煎じ, これにダイコン飴を加えて服用。⁽²⁰⁾ またはレンコンを節つきのまますり, 汁をスプーン 1 ~ 2 杯飲む。大根飴を入れるとなおよい。⁽²⁰⁾
- (5) レンコンの汁と梨の絞り汁を茶碗半分ずつ飲む。⁽³⁾
- (6) 節ごとすりおろし, 脱脂綿に汁を含ませ, 鼻孔に入れる。^(学)

アロエ

- (1) アロエの絞り汁 1/3 カップ, 水飴 1 カップを湯せんしながら全体を混ぜる。これを冷蔵庫で保存し, 風邪の時にスプーン 1 ~ 2 杯なめる。⁽¹⁹⁾
- (2) アロエの葉 4 ~ 5 枚をみじん切りにし, 同じくみじん切りの皮つきレモン半分を蜂蜜 1 カップに入れ, 冷蔵庫で 3 ~ 4 日置いてから大きじ 1 をお湯で割って飲む。⁽¹⁹⁾

- (3) 喉の痛みには葉を噛むか、絞り汁を飲む。⁽¹⁹⁾
- (4) 声のかれ、熱にアロエを全身や喉に外部からすり込む。⁽¹⁸⁾
- (5) すりおろしたアロエを1日3回、1回0.03~0.05gを飲む。⁽¹¹⁾⁽²⁰⁾
- (6) アロエをすり鉢ですり、やもいももすって混ぜて食べると風邪によい。^(学)

ギンナン

- (1) 種子を乾燥し、6~7個火であぶって食べると去痰作用がある。⁽¹¹⁾
- (2) ギンナンの殻に切れ目をつけてから食用油の中に3月つけたものを1回1個、1日3回食べると咳によい。⁽¹⁰⁾
- (3) 喘息性の咳にはギンナン1カップを水1リットルで煎じて半量にしたものを1日3回服用するとよい。⁽²¹⁾
- (4) ギンナンの種子を焼いて食べるか煮汁を飲む。⁽⁶⁾
- (5) 5~6粒の煮たギンナンに砂糖を加えて食べる。⁽¹⁹⁾
- (6) ギンナンを煎って粉末にし、1日3~4gをなつめを煎じた液で飲む。⁽³⁾
- (7) 咳には10~12gを炒って殻をとり、水で煮たものに蜂蜜をかけて食べる。⁽³⁾

ウイキョウ

最近ではデパートやスーパーでも香草として販売しているが、自宅で栽培したものがあつたらそれを用いる。

- (1) 乾燥したものを粉末にして1日0.5~2gを服用するか、3~10gを煎じて飲むと去痰作用がある。⁽¹⁰⁾
- (2) 咳に葉か花を陰干しして乾燥させ、沸騰した水1リットルに乾燥したウイキョウ、ツルグミ、タイワンイチビ、コヘンルーダ、ダイズ、センダンの葉各10gを入れ、半量になるまで煎じる。⁽²¹⁾
- (3) 咳には葉を煎じ、砂糖を入れて飲むとよい。⁽¹⁸⁾
- (4) 頭痛にウイキョウと薄荷をついて額やこめかみにのせる。⁽¹⁸⁾
- (5) ウイキョウを毒のないフグの皮とおつゆにする。⁽¹⁸⁾

ウド

- (1) 秋に根を採集して水洗いして乾燥する。解熱、頭痛には5~10gを3カップの水で煎じ、1日3回服用する。⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁵⁾
- (2) ウドのシーズンには生のまま沢山食べるか、汁を絞って飲む。⁽³⁾⁽⁵⁾
- (3) 秋に根を採集し、陰干にして煎じて飲む。⁽⁴⁾

ハッカ

- (1) ハッカの葉をもんで、その汁を飲む。頭に塗ると解熱する。⁽¹⁸⁾⁽²⁰⁾
- (2) 葉を夏から秋にかけて採取して乾燥させ1回量1～3gを煎じて飲む。⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾
- (3) 生の葉をもんでこめかみに貼る。⁽⁴⁾⁽¹⁸⁾
- (4) 鼻詰まりには葉を鼻の穴につめる。⁽¹⁸⁾

ビワ

- (1) 沸騰させた水1.3リットルにビワの葉の乾燥物10g、ササゲ5g、サクランボ5個、スイカの種子大さじ1杯、アマチャズル乾燥物10g、トウモロコシの実大さじ1杯、毛5g、ハブ茶10gを入れて半分にまで煎じ1日3回服用。⁽²¹⁾
- (2) 沸騰させた水1リットルにビワの葉5枚、生のダイコン適量入れ、水が半分になるまで煎じる。1日3回服用。⁽²¹⁾
- (3) ビワの葉を土鍋に蓋をしていれ、弱火で3時間焼き、そのまま冷ます。すり鉢で粉にしてビンに貯え、スプーン半量をオブラートなどで包んで飲む。⁽²⁰⁾
- (4) 慢性気管支炎にはビワの葉20g、杏仁20g、桔梗20g、ナツメの蜜漬10個を氷砂糖少々を加えて煎じる。⁽³⁾
- (5) ビワの葉を毛を取り除いて1回3～5gを煎じて飲む。⁽³⁾⁽⁴⁾
- (6) ビワの葉を焼酎につけて、その液で咽を湿布すると扁桃腺炎によい。^(学)

フキ

- (1) フキノトウを生のままか干して1日10～15gを3カップの水で半量になるまで煎じて3回に分けて飲む。⁽⁹⁾⁽¹⁵⁾
- (2) フキノトウを採って煎じるか、味噌煮にして食べる。⁽⁶⁾⁽¹¹⁾

ヨモギ

- (1) 風邪の時にはあらかじめ土用の丑の日に茎葉をとって乾燥する。これを1日10g位を3カップの水で煎じて半量にして3回に分けて服用する。⁽¹¹⁾⁽¹⁵⁾
- (2) 咽の痛みには新鮮な葉を採り、水といっしょにミキサーにかけ、スプーン1杯位1日3回飲む。⁽²⁰⁾
- (3) ヨモギの葉をつついて絞った汁を飲む。またはバショウの汁といっしょに飲む。ホソバワダンと半々にして飲む。黒砂糖を入れるのもよい。⁽¹⁸⁾
- (4) ネギの頭、チガヤといっしょに煎じて飲む。⁽¹⁸⁾
- (5) 高熱にメドハギ、シソ、ヒルムシロの葉、チガヤの根をヨモギといっしょに煎じ

て飲む。⁽¹⁸⁾

- (6) 風邪の頭痛にはヨモギの汁をこめかみや額につける。⁽¹⁸⁾
- (7) 喘息性の咳にはヨモギの根 300 g を 1.8 リットルの清酒につけて半年以上置き、1 回 20 ml, 1 日 3 回飲む。⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁹⁾ 葉, 茎, 根を材料として使用してもよい。⁽¹³⁾
- (8) 咽の痛みには干した葉 10~12 g を煎じ, かすを除いて冷ました液でうがいする。⁽²⁴⁾

カボチャ

- (1) カボチャを焼いて食べるか種子を 1 回 15 粒煎じて飲む。⁽⁶⁾⁽²¹⁾
- (2) カボチャのへたか種子を黒焼きにしてから黒砂糖を加えて練り, 大豆大にしたものを 3~5 個飲む。⁽⁶⁾
- (3) カボチャの種を黒焼きにして黒砂糖と混ぜて白湯で飲むと咳によい。⁽²¹⁾
- (4) カボチャの種と氷砂糖少々とを煎じると扁桃腺炎によい。⁽¹⁾

カリン

- (1) カリンの砂糖漬けを食べる, ミカンの皮とカリンを煎じて飲む, 焼酎漬けにして飲む。⁽⁴⁾
- (2) 乾燥した果実を 1 日量 5~10 g, 水 1 カップと半量になるまで煎じ, 1 日 3 回に分けて飲む。⁽²⁾⁽⁹⁾ 砂糖少量を加えてもよい。⁽⁵⁾
- (3) カリン 1 kg を皮付きのまま輪切りにして, 種子とともにビンに入れる。氷砂糖 200 g, ホワイトトリカー 1.8 リットルを注ぎ, 6 ヶ月置いてから濾す。1 日盃 1~2 杯を飲む。⁽²⁾⁽¹⁹⁾

クコ

- (1) 解熱にはクコの根皮を秋に採集して乾燥したもの(地骨皮)を 6~15 g もちい, 4 カップの水で煎じたものを 1 日 3 回服用する。⁽¹¹⁾ 地骨皮を 3~7 g 用いる。⁽⁶⁾⁽¹⁹⁾
- (2) クコの若い葉を摘み取り天日乾燥する。これを厚めの鍋で煎ってから保存する。この葉 5 g を 2 カップの水で 15 分煎じて朝晩飲むと解熱や強壯になる。⁽¹⁾
- (3) 咳には地骨皮, 桑根皮各 4 g, 甘草 2 g を水 2 カップで煎じる。⁽⁶⁾

クズ

- (1) 風邪の初期に葛の根を乾燥させたもの(葛根)を 3~7 g 煎じて飲む。⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾
- (2) 葛粉をつくりこれで葛湯をつくって飲む。⁽¹⁾⁽¹¹⁾

クチナシ

- (1) 果実を霜が降りた後に採集して乾燥する。1回量2～3gを1カップの水で煎じて飲むと、解熱効果がある。⁽⁷⁾これをうすめるとうがい薬になる。⁽⁶⁾⁽²⁰⁾扁桃腺炎にもよい。⁽²⁰⁾
- (2) クチナシの葉を陰干にして乾燥する。これを10gを沸騰させた1リットルの水で半量になるまで煎じて1日3回服用。⁽²¹⁾

ザクロ

- (1) ザクロの果実の皮に甘草少々を加えて煎じて服用する。多すぎると嘔吐などの副作用がある。⁽¹¹⁾
- (2) 種子を絞ってこれに砂糖水か蜂蜜を加えて飲むと解熱などの効果がある。⁽⁶⁾
- (3) 果皮5～10gか葉一握りを煎じた液でうがいをするとどの痛みによい。⁽¹³⁾⁽¹⁷⁾⁽⁷⁾
- (4) ザクロの実を1つ煎じて、その液でうがいすると咽の痛みや扁桃腺炎によい。⁽¹¹⁾⁽⁶⁾

サトイモ

- (1) 咽の痛み、扁桃腺炎にサトイモ、ショウガを金気のないおろし金でおろして、ネルの布になばして喉にはる。⁽¹⁾⁽²⁾

スモモ

- (1) 果実を黒焼きにしたものを服用すると咳や喉の痛みによい。⁽¹⁶⁾
- (2) スモモの果実2合を40度以上の酒1リットルにつける。3月から飲める。喉の痛みと咳によい。⁽²¹⁾

セリ

- (1) 春から夏にかけて全草採集し乾燥したもの10～20gを去痰のために煎じて飲む。⁽⁷⁾⁽¹⁶⁾
- (2) 生の葉を絞った汁2～4mlを1回量として飲むと解熱によい。⁽¹⁾⁽⁵⁾
- (3) 頭痛にセリの生葉を200gもちい、1.3リットルの水で半分になるまで煎じて飲む。⁽²¹⁾
- (4) 鮎とセリを適宜煎じ、味付けをして食べる。水飴30g、セリ根一握み、陳皮9gを加えて煮、少し焦がして水を加え煎じて飲むと咳、頭痛によい。⁽²¹⁾
- (5) 風邪の時、セリ500gをついて汁をとり、これに食塩少々を加えて飲む。⁽³⁾

参考文献

- (1) 「食べる漢方大百科」伊澤一男他2人監修，講談社，1984
 - (2) 「身土不二・薬草百科」伊奈伸太郎著，アルファ出版，1995
 - (3) 「台所の漢方」金森養斎他著，緒方出版，1992，3月
 - (4) 「信濃の民間薬 くすりのルーツを探る」信濃生薬研究会編，医療タイムス社，1990，6月
 - (5) 「薬草カラー図鑑」(わたしたちの健康別冊)主婦の友社，1978年5月
 - (6) 「薬になる植物 I，II」佐藤潤平著，創元社，1981年2月
 - (7) 「身近な薬草百科」水野瑞夫著，リバティ書房，1993年8月
 - (8) 赤本「家庭における実際看護の秘訣」築田多吉著，研数広文館，増補新版，1994年8月
 - (9) 「実用の薬草」栗原愛塔著，昭和出版社，1967年5月
 - (10) 自然百科シリーズ「宮城の薬草」近藤嘉和著，河北新報社，1993年11月
 - (11) 増補「とやまの薬草」森田直賢著，北日本新聞社，増補版1994年5月
 - (12) カラーガイド「新潟県の薬草」(社)新潟県薬剤師会，新潟日報事業社，1987年9月
 - (13) 「岡山の薬草」奥田拓男監修，山陽新聞社，1982年11月
 - (14) 「岡山文庫 175「岡山の民間療法(下)」」鶴藤鹿忠，竹内平吉郎著，日本文教出版，1995年7月
 - (15) 最新版「北海道薬草ブック」藤正章著，共同文化社，1995年6月
 - (16) 「北海道薬草図鑑」山岸喬著，北海道新聞社，1992年10月
 - (17) 「続・九州の薬草」高橋貞夫著，葦書房，1988年3月
 - (18) 「沖縄民俗薬用動植物誌」前田光康，野瀬弘美編集，飛永精照監修，ニライ社
 - (19) 「元気の知恵袋 くすりになる野菜・くだもの」大塚 滋監修，創元社，1990年10月
 - (20) 「民間療法大全」秦義一郎，マガジンハウス，1995年3月
 - (21) 「沖縄薬草百科」多和田真淳，大岡文子著，新星図書出版，1985年11月
- (学) 清泉女子大学学生アンケートの使用法